

Rückblick: 1. Treffen von ELRO

Beim ersten Treffen von „Enkelfähig leben in Ruhrort (ELRO)“ am 19. September ging es um ein nachhaltiges und gutes Leben.

In lockerer Runde kamen wir im UMWELT-lokal zusammen, um zunächst einen klassischen CO₂-Rechner auszufüllen. Dieser zeigt uns, welche Menge an CO₂-Äquivalenten wir in Bereichen wie Ernährung, Mobilität oder Konsum in unserem eigenen Alltag verursachen. Danach leitete uns Klaus Cirkel (GREENZERO) durch den Check-Up der GREENZERO Experience Plattform. Hier haben wir als Ergebnis anstelle von CO₂-Äquivalenten unsere persönlichen Umweltkosten in € erhalten, die wir mit unserem Lebensstil erzeugen. Die Ergebnisse haben uns zum Teil sehr überrascht!

Es wurde deutlich: Wenn man in 5 Minuten seine Umweltkosten berechnen möchte, kann nicht jede Frage ins Detail gehen. Zwar erhält man einen interessanten Näherungswert. Um die eigenen Umweltkosten jedoch präziser zu erfassen, steht die Vollversion der GREENZERO Experience Plattform in der u°-App bereit.

Wer die eigenen Umweltkosten reduzieren möchte, besucht am besten unsere ELRO-Treffen. Hier überlegen wir gemeinsam, wie wir in unserem Alltag nachhaltiger leben können – und zwar so, dass es uns dabei gut geht. Daher hat Marcel Hunecke im zweiten Teil des Treffens drei Strategien für ein gutes Leben vorgestellt: Hedonismus (Fokus auf Genuss), Sinn sowie die stetige Anpassung unserer Ziele. Diese Strategien schließen einander nicht aus und sind auch mit Nachhaltigkeit in Einklang zu bringen.

Dabei helfen uns verschiedene psychische Ressourcen:

- Wenn wir gelernt haben, intensiv zu genießen, brauchen wir nicht immer mehr.
- Wenn wir über Sinn reflektieren, kommen wir vermutlich zu dem Schluss, dass wir uns an sozialen Werten orientieren möchten.
- Wenn wir Solidarität erfahren, lernen wir, dass wir gemeinsam viel bewirken können – auch im Bereich Nachhaltigkeit!
- Wenn wir Vertrauen in uns selbst haben, dann erkennen wir, dass wir ganz persönlich etwas verändern können.
- ...

Ein genussvolles, sinnhaftes Leben, Erfahrungen von Solidarität und Selbstwirksamkeit erleichtern dabei nicht nur einen nachhaltigen Alltag. Sie verhelfen uns auch zu einem glücklicheren Leben. Vor allem Solidarität und Selbstwirksamkeit werden Sie bei unseren Treffen immer wieder erfahren können. Also kommen Sie vorbei!

Am **Dienstag, den 17. Oktober**, wenn wir uns mit nachhaltiger Ernährung befassen.

Am **Dienstag, den 21. November**, beim Treffen zum Thema Müllvermeidung.

Wir treffen uns jeweils um 18:30 Uhr im UMWELT-lokal auf der Weinhagenstraße 23.
Weitere Termine folgen